

# **I. ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**УДК 371.12**

Гайнутдинова Д.,  
студентка КФУ  
Биктагирова Г.Ф., к.п.н, доцент

## **ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Тренинги принято причислять к современным технологиям, однако, это технология имеет более чем полувековую историю. Их используют как инструмент обучения и развития.

Определений тренинга довольно много. Ограничимся двумя определениями, которые демонстрируют полифункциональность и разноплановость данного метода.

«Тренинг – это спланированные и систематические условия по модификации или развитию знаний (умений) и установок человека посредством обучения, с тем, чтобы добиться эффективного исполнения одного или нескольких видов деятельности. В рабочей ситуации тренинг направлен на то, чтобы дать человеку возможность приобрести знания и навыки, необходимые для адекватного выполнения конкретной задачи или работы» [1].

«Тренинг – это кратковременная форма интенсивного активного социально – психологического обучения, результатом которого является освоение участниками группы значимых для них форм социального поведения» [2].

Тренинг является активным методом обучения (АМО), специфика которого заключается в том, что он побуждает обучающихся к самостоятельному добыванию знаний, активизирует их познавательную деятельность, развитие мышления, формирование практических умений и навыков. Под активными методами обучения понимают такие способы организации учебного процесса, которые обеспечивают включение обучающихся в активное взаимодействие и общение в процессе их познавательной деятельности. Таким образом именно тренинг наиболее эффективен для детей подросткового возраста, так как именно общение является ведущей деятельностью данного периода.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что результатом проведения тренингов по тайм-менеджменту для подростков является выработка у них самостоятельности, формирование организованности и расстановке приоритетов, а так же оптимизации временного ресурса.

Приведем некоторые определения самостоятельности. «Самостоятельность – волевое качество; заключается в возможности человека не поддаваться влиянию различных сил, которые могут отвлечь его от

достижения поставленной цели». Самостоятельность – способность самому ставить цели и самому их достигать [6]. Проанализировав определения самостоятельности, можем прийти к выводу, что для формирования этого качества, подойдут тренинги по тайм – менеджменту.

«Тайм – менеджмент – технология, позволяющая невосполнимое время нашей жизни организовать в соответствии с желаемыми целями и ценностями». [5]

Для того чтобы достичь цели, ее нужно хорошо себе представить, правильно сформулировать и решительно действовать, опираясь на собственные ценности и возможности. Именно этому научится ребенок, пройдя тренинг по тайм – менеджменту.

Тайм – менеджмент - это совокупность знаний, умений и навыков, которые можно приобрести и развить при условии наличия желания. Ключевая идея, положенная в основу тренинга тайм-менеджмента, - «от простого к сложному». Вначале преодолеваем технические барьеры в организации личного времени, затем, - психологические. Ведь не менее важно обращать внимание именно на психологический барьер, когда ребенок не может что либо делать самостоятельно, это, совсем не значит, что он этого не хочет. Скорее всего его просто не научили это делать, либо родители (взрослые, опекуны и т.д.) бессознательно препятствовали этому действию объясняя свое поведение любовью и заботой.

Концепцию тренинга условно можно разделить на две части. Первая посвящена знакомству с базовыми принципами тайм – менеджмента и его инструментами, которые впоследствии помогут ребенку, видеть, а так же ставить цели, планировать и контролировать свои дела (планы), справляться с ленью и отвлечениями, а так же расставлять приоритеты. Важным итогом работы является диагностика факторов, которые препятствуют продуктивному использованию личных ресурсов и времени, а также осознание связи между восприятием образа времени и степенью эффективности обращения с этим ресурсом. Вторая часть тренинга посвящена осознанию участниками психологических барьеров в использовании такого ресурса, как время, самоанализ ошибок, выявление «проблемных» зон, а также освоение технологии приоритизации, многозадачности и делегирования.

Благодаря этому, к концу занятий ребенок приобретает навыки, которые помогут ему быть более самостоятельным.

### **Литература:**

1. Бакли Р., Кейпл Д., Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 15с.
2. Абрамова Г.С. Алгоритмы работы психолога со взрослыми. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2003. – 185с.
3. Дагаева Е. А., Пять тренинговых программ «под ключ»: практическое руководство для тренера. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
4. Субботина Е.А., Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.- 157с.
5. Лукашенко М., Тайм – менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей .- М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014.- 297 с.
6. Морозов А.В., Деловая психология: курс лекций. Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. – СПб.: Издательство Союз, 2000. - 280 с.